

AUTOAYUDA Y SALUD
SALUD MENTAL

© Xavi Torres-Bacchetta



NO TENGAS MIEDO A NADA

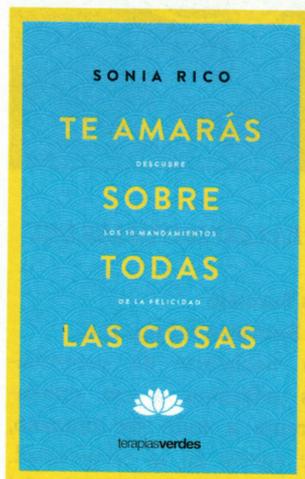
Curro Cañete

Planeta. 336 pp., 17,90 €

¿Realmente es posible transformar nuestra vida para empezar a vivirla de forma plena y maravillosa? Hace años, Curro Cañete descubrió que no solo era una posibilidad, sino que era su propósito. Desde entonces, sus libros han llegado a miles de lectores a los que ha convencido de que el cambio está dentro de cada uno de nosotros.

En este libro encontrarás el método para dejar atrás la frustración, dar por fin con tu paz interior y aprender a tomar tus decisiones con alegría, enfocándote en el camino hacia tus sueños. Aprende a valorar tu sabiduría interior y descubrirás, por fin, que en la vida no hay imposibles.

Después del éxito de sus obras anteriores, Curro Cañete vuelve con una guía que nos hará imparables.



TE AMARÁS SOBRE TODAS LAS COSAS

DESCUBRE LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA FELICIDAD

Sonia Rico

Obelisco, prólogo de Francesc Miralles, 160 pp., 12 €

¿Cómo sería nuestra vida si en lugar de aprender a cumplir expectativas ajenas hubiéramos aprendido a amarnos por encima de todo?

Sonia Rico ha creado un decálogo de la autoestima que transforma los diez mandatos divinos en otros tantos mandamientos de la felicidad. Empezando por el amor a uno mismo, que es la piedra filosofal de este libro, propone mandamientos como «no te harás promesas en vano», «no te robarás tus sueños» o «no serás rehén de tus creencias», cada uno de los cuales nos depara sorprendentes descubrimientos e interesantes desafíos para salir de nuestra zona de comodidad.

La autora, terapeuta y coach nos ofrece un método de empoderamiento para ganar autoestima, salud, confianza, motivación, creatividad y éxito en todas las áreas de la vida.